

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора
 МБУ «СНЮР им. В.Г. Путинцева»
 от 29.01.18 № 89



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ АЛЫПИНИЗМА
 на 2018 год**

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки														
		НП			Т (СС)					ССМ			ВСМ			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	без ограни чений			
	Недельная нагрузка	6	8	8	12	12	16	16	16	21	21	21	24			
1	Общая физическая подготовка	190	200	200	230	230	244	244	244	236	236	236	270			
2	Специальная физическая подготовка	50	77	77	145	145	174	174	174	238	238	238	280			
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	56	117	117	207	207	356	356	356	526	526	526	593			
4	Теоретическая, психологическая подготовка	10	14	14	22	22	30	30	30	40	40	40	45			
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	8	8	20	20	28	28	28	52	52	52	60			
	Всего часов	312	416	416	624	624	832	832	832	1092	1092	1092	1248			